



ごはんを
びゅうずに
めしあがれ

『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 一 中 今日の給食

平成29年12月18日(月)

12月です。給食の目標「寒さに負けない食事をしよう」です

献立

ご飯・みそ汁・肉じゃが・塩ほっけ・牛乳

肉じゃが

材料(1人分)

- ・豚挽き肉・・・30g
- ・じゃがいも・・・70g
- ・たまねぎ・・・40g
- ・にんじん・・・20g
- ・糸こんにゃく・・・30g
- ・いんげん・・・10g
- ・生姜・・・1g
- ・しょうゆ・・・5g
- ・みりん・・・2g
- ・酒・・・2g
- ・砂糖・・・1g
- ・炒め油 少々

※いんげんは塩ゆでして水に放ち、飾り用に切っておき、最後にトッピングの感じです。

- 1 じゃがいも、にんじんは大きめの乱切り、たまねぎは櫛切り、糸こんにゃくは湯がいて切れめを入れておきます。
- 2 肉、じゃがいも、人参、玉葱を生姜やんにくで良く炒め、軽く塩こしょうをして酒、みりんを入れます。
- 3 2が煮たってきたら、糸こんにゃくと醤油をいれ、水をひたひたいれ中火にして煮込みます。野菜に火が通ったら火を止め休ませます。
- 4 食べる時にまた火をつけ、最後にいんげんを加えます。

じゃがいも、たまねぎ、にんじん、の肉じゃが。豚ひき肉であっさり目仕上げ、汁だくの煮物です。



熱量 824kcal たんぱく質 31.1g 脂質 22.8mg カルシウム 499mg 価格 359.08円

栄養士コメント

日本の惣菜
「肉じゃが」

地場率(カロリーベース) 87%

肉とジャガイモ、玉葱、人参、白滝(しらたき)または糸こんにゃく、さやいんげんなどを炒めてから、醤油、酒、砂糖、みりんなどで甘辛く煮たもの。甘煮。煮込み料理の一つ。家庭料理として知られるほか、居酒屋や小料理屋などでも供されることのある料理の一つ。材料を切る、炒める、煮るなどの調理の基本的な工程を含む料理であるため、料理初心者のための料理、料理入門のための料理として、学校の家庭科などで、献立の一つとして学ぶこともある。

地域や家庭、店などにより用いる具材や味付けなどに差があり、牛肉の代わりに豚肉や鶏肉が用いられたり、白滝の代わりにコンニャクを用いたり、出汁を加えて煮込んだりすることもある。

その発祥は明治時代で、英国に1870年から三年間留学していた東郷平八郎が留学先で食べたビーフシチューの味を気に入り、帰国後、海軍の食事として牛肉とジャガイモやタマネギを使った料理を作らせたのがその始まりとも伝えられるが、諸説ある。東郷平八郎が司令長官として最初に赴任した土地である京都府の舞鶴市や、その舞鶴赴任の10年前に参謀長として赴任していた広島県の呉市が肉じゃが発祥の地として名乗りを挙げており、それぞれ「まいづる肉じゃが」「くれ肉じゃが」と呼ばれるご当地肉じゃがで地域おこしをしている。

